

健康一口メモ



～職場の熱中症対策～

2022年6月

今年も熱中症を発症しやすい季節を迎えました。厚生労働省から公表された令和3年の速報値^{*1}によると、全国で死亡を含む休業4日以上之死傷者数は547人、うち死亡者数は20人となっています。業種別にみると、死傷者数については、全体の約4割が建設業と製造業で発生しています。これらの事例の中には、適切な対応により予防できた事例もあるようです。事業場においても、熱中症を予防すると共に、早期に対応することで重症化を防ぎましょう。

*1 「令和3年職場における熱中症による死傷災害の発生状況（令和4年1月14日時点速報値）」

1 熱中症の基礎知識

【熱中症とは】

高温多湿な環境下において、体内の水分と塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

《熱中症の症状と分類》

分 類	I 度	Ⅱ 度	Ⅲ 度	
症 状	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、こむら返りなど	頭痛、嘔吐、体がぐったりする、力が入らない、集中力や判断力の低下 など	意識がない、呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクと引つけがある、真直ぐに歩けない、体が熱い など	
重症度	軽			重

* 厚生労働省「職場における熱中症予防基本対策要綱の策定について」参照

【暑熱順化とは】

暑熱環境下での作業に身体が慣れてくることです。暑さに慣れてくると、体温を一定に維持する働きが向上するとともに水分や Na（ナトリウム）を失いにくくなります。入職直後や夏季休暇明けの者は暑熱順化の不足が疑われ、熱中症の発症リスクが高いと言われています。

【WBGT 値とは】

気温に加え、湿度、風速、輻射（放射）熱を考慮した暑熱環境によるストレスの評価を行う暑さの指数です。

2 熱中症の予防

今年も厚生労働省は職場における熱中症予防対策の一環として、5月1日から9月30日までの間、「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を展開しています。

★事業者には、次の重点的な対策の徹底が求められています。



① 初期症状の把握から緊急時の対応までの体制整備を図ること

② 暑熱順化が不足していると考えられる者をあらかじめ把握し、きめ細やかな対応をすること

③ WBGT 値を把握してそれに応じた適切な対策を講じること など

★ 作業場所では WBGT 値に応じた休憩時間の確保など、適切な対策を講じましょう。

身体作業強度に応じた WBGT 基準値

区分	身体作業強度（代謝率レベル）の例	WBGT 基準値℃	
		暑熱順化 できている人	暑熱順化 できていない人
0 安静	安静、楽な座位	33	32
1 低代謝率	軽い手作業（書く、タイピング、描く、縫う、簿記）；手及び腕の作業（小さいペンチツール、点検、組立て又は軽い材料の区分け）；腕及び脚の作業（通常の状態での乗り物の運転、フットスイッチ及びペダルの操作）。立位でドリル作業（小さい部品）；フライス盤（小さい部品）；コイル巻き；小さい電機子巻き；小さい力で駆動する機械；2.5 km/h 以下での平坦な場所での歩き。	30	29
2 中程度 代謝率	継続的な手及び腕の作業[釘打ち、盛土]；腕及び脚の作業（トラックのオフロード運転、トラクター及び建設車両）；腕と胴体の作業（空気圧ハンマーでの作業、トラクター組立て、しっくい塗り、中くらいの重さの材料を断続的に持つ作業、草むしり、除草、果物及び野菜の収穫）；軽量の荷車及び手押し車を押したり引いたりする；2.5 km/h～5.5 km/h での平坦な場所での歩き；鍛造	28	26
3 高代謝率	強度の腕及び胴体の作業；重量物の運搬；ショベル作業；ハンマー作業；のこぎり作業；硬い木へのかんな掛け又はのみ作業；草刈り；掘る；5.5 km/h～7 km/h での平坦な場所での歩き。重量物の荷車及び手押し車を押したり引いたりする；鋳物を削る；コンクリートブロックを積む。	26	23
4 極高 代謝率	最大速度の速さでのとても激しい活動；斧を振るう；激しくシャベルを使ったり掘ったりする；階段を昇る；平坦な場所で走る；7 km/h 以上で平坦な場所を歩く。	25	20

*環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」より引用（日本産業規格 JIS Z 8504 附属書 A を基に作成された表）

重点取組期間（7月1日～7月31日）



- ☑ 実施した対策の効果を再確認し、必要に応じ追加対策を行いましょう。
- ☑ 特に梅雨明け直後は、WBGT 値に応じて、作業の中断、短縮、休憩時間の確保を徹底しましょう。
- ☑ 水分、塩分を積極的に取りましょう。
- ☑ 各自が、睡眠不足、体調不良、前日の飲みすぎに注意し、当日の朝食はきちんと取りましょう。
- ☑ 期間中は熱中症のリスクが高まっていることを含め、重点的に教育を行いましょう。
- ☑ 休憩中の状態の変化にも注意し、少しでも異常を認められたときは、ためらうことなく病院に搬送しましょう。

3 「新しい生活様式」における熱中症対策のポイント

また、今年度も引き続き、職場においても「新しい生活様式」*²に応じた新型コロナウイルス感染症予防対策を行いつつ、熱中症予防対策に留意が必要です。

暑い時期にも安全に「新しい生活様式」を実践するために、それぞれの感染予防対策が熱中症リスクに与える影響を考慮する必要があります。

*2 「新しい生活様式」：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や3密を避ける等を取り入れた日常生活のこと。

【労働環境での注意事項】

《デスクワーク等の屋内の執務環境》

- ✓複数人で作業を行う場合には、マスクなどの飛沫飛散防止器具（以下「マスク等」という）の着用と効果的な換気による感染防止策が適切です。

《単独作業の場合や屋外で他の労働者と十分な距離（2m以上）が確保できる場合》

- ✓熱中症予防の観点からマスク等を外した方がよい場合があります。
- ✓休憩室への入室など場面が切り替わるときには必ずマスクを着用が必要です。
- ✓暑熱環境下では意識的に声をかけあって、互いに体調を確認するようにします。

《共通》

- ✓のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。
- ✓夏場の屋外での活動が少ない労働者は、外出制限によって発汗する機会が減り、暑さへの順化が失われることがあります。日常から少し汗をかくような運動習慣を欠かさないようにすることも効果的です。
- ✓換気機能のない冷暖房設備（循環式エアコン）を使っている場合は、効果的な換気を行いつつ室内の気温が上がりすぎないように冷房温度を調整してください。

※一般的な家庭用エアコンは換気を行っていません。

- ✓熱中症予防に配慮した上で、感染防止を図るには、「マスク等を着用する場面」、「マスク等の選び方」、「正しい着用方法」を労働者一人ひとりに徹底することが重要です。

※マスク着用のルールについては、最新情報にてご確認ください。

厚生労働省

リーフレット「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/20210625_leaflet_blue.pdf



4 応急処置

体調を崩してしまった場合には、以下を参考になさってください。



チェック



熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・
嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい



呼びかけに反応しますか？

いいえ

はい

涼しい場所へ避難し、服を
ゆるめ体を冷やす



水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、
塩分が入ったスポーツドリンク
や経口補水液など



症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に
休息を取り、回復したら帰
宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処
置を始めましょう。呼びかけへの反応
が悪い場合は無理に水を飲ませては
いけません。

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ
体を冷やす

氷のう等があれば、首、脇の下、太
もものつけ根を集中的に冷やしま
しょう。

医療機関へ搬送

本人が倒れたときの状況を知って
いる人が付き添って、発症時の状況
を伝えましょう。

(参考) 厚生労働省：<https://www.mhlw.go.jp/>

- ・職場における熱中症予防対策
- ・令和4年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」
- ・ポータルサイト「学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！職場における熱中症予防情報」
- ・「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント
- ・熱中症予防のための情報・資料サイト

環境省：<https://www.wbgt.env.go.jp>

- ・熱中症予防情報サイト